



„Wie kann Kneipp das Älterwerden unterstützen?“

Kneipp-Verein Gronau stellt gemeinsames Seniorenprogramm mit Bethesda vor

Unter dem Motto „Wie kann Kneipp das Älterwerden unterstützen“ stellten nun Bernd Ahlers vom Kneipp-Verein Gronau und Steffi Hemming und Ulla Kalbrunner vom Bethesda Seniorenzentrum das neue Programm für den Herbst vor. Fitness fürs Gehirn, Yoga, Sitztanz, Aktivgymnastik, Gymnastik im Sitzen, Kräuter- und Wellness-Ideen gesellige Veranstaltungen sind beliebte Aktivitäten für die Bewohner und Gäste, die diese Stunden gemeinsam mit den Kneipp-Referenten erleben können. Der Eintritt ist frei.



„Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das besonders Spaß und das soziale Miteinander fördert“, so Ulla Kalbrunner, Steffi Hemming und Bernd Ahlers von der Kneipp-Bethesda-Projektleitung. Und: „Auch hier erkennt man wieder, dass Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden sind und aufeinander einwirken können.“

In der Eröffnungsveranstaltung am Mittwoch (22. Juli) um 15.30 Uhr im Bethesda Seniorenzentrum referiert der Kneipp Vorsitzende Bernd Ahlers über das Thema: „Wie kann Kneipp das Älterwerden unterstützen?“ Dabei bieten die Wirkungen der fünf Kneipp-Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Balance vielfältige Ideen um ein Mehr an Lebensqualität zu erreichen. „Wichtig sind mir die Freude in der Gruppe, das soziale Miteinander, die Verbesserung der Fitness sowie der Beitrag zum Erleben im Alltag“, sagt Bernd Ahlers.

Mehr Lebensfreude gibt es mit dem Tanz im Sitzen mit der Fachübungsleiterin Inge Damaske gibt es einen weiteren Programmschwerpunkt, der für Spaß und Beweglichkeit sorgt. Die Termine sind am 26. August und 2. September.

Die Bewegungsangebote beginnen mit den Fachübungsleiterinnen Elfriede Bialdiga und Präventionsübungsleiterin Anja Steinacker in Form von Rücken-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen am Mittwoch (29. Juli). Weitere Termine sind der 5. August, 2., 16., 23. und 30. September.

Dazu gibt es eine Reihe von Veranstaltungen: „Fitness fürs Gehirn“ mit der Gedächtnistrainerin Claudia Kohlhoff. Der Rahmen ist das Spiel in lockerer Atmosphäre. Die Termine sind 9. September, 14. Oktober und 18. November. Yoga für mehr Lebensenergie mit Yogalehrerin Helga Krotzek steht

am 19. August und 7. Oktober auf dem Programm. Abgerundet wird das Angebot mit Wellness-Ideen sowie gesundes mit Kräutern.

Bei der Abschlussveranstaltung kommen Bewohner und Gäste in eine gesellige Stimmung am Mittwoch, den 25. November.

Weitere Informationen im Internet unter www.kneippverein-gronau.de oder in den auslegten Programmhefte. Auskunft bei Steffi Hemming unter Tel. 02562-7192-190

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

www.kneippverein-gronau.de